Rok V Listopad 1930 r. Nr. 11

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze—Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6, tel. 8.92-09

Dr. Edward SZALIT (Tarnów).

Dlaczego oddychać nosem?

Słyszy się ciągle nawoływania lekarzy, by oddychać nosem, a nie ustami. Gdzież szukać uzasadnienia dla tego ważnego postulatu higjenicznego? Przecież jama ustna jest o wiele większą od nosowej, przez nią więc można więcej powietrza wprowadzić naraz do płuc, niż przez jamę nosową. Jednak sama ilość wprowadzonego powietrza nie jest w tym wypadku rozstrzygającą, ważniejszą rzeczą jest jego jakość i ta właśnie troska o jego jakość wskazuje dla niego inną drogę, może dla nas mniej wygodną, ale zato przez naturę do tego celu specjalnie urządzoną.

Powietrze, którem oddychamy, nie jest nigdy, nawet w polu, w całem tego słowa znaczeniu czyste, zawiera ono bowiem liczne domieszki w postaci ciał stałych, w niem zawieszonych, których obecność w płucach jest zupełnie niepożądaną. Posiada ono też zazwyczaj niższą ciepłotę od ciepłoty naszego ciała i bywa czasem zbyt suche. Powietrze takie wprowadzone wprost do płuc, może być szkodliwe dla naszego zdrowia. A oddychając ustami, niema mowy, byśmy pozbyli się jego szkodliwych właściwości. Może to nastąpić tylko przez oddychanie nosem.

W technice zachodzi nieraz potrzeba uwolnienia gazów od rozmaitych zanieczyszczeń. Do tego celu służą różne sposoby, wśród nich także elektryczność, ale ta wymaga zbyt kosztownych i skomplikowanych urządzeń. Gdzieindziej znów przepuszcza się gazy przez duże płachty i w ten sposób je filtruje. Do tego jednak potrzeba wielkiej energji, przyczem same płachty ulegają zczasem zatkaniu i muszą być poddane oczyszczeniu. Najprostszy, ale też najwięcej używany sposób, i to właśnie tam, gdzie go najczęściej potrzeba, t, j. we fabrykach chemicznych, polega na tem, że gaz przepuszcza się

przez przewody zgięte pod kątem. Gaz, uderzając o te zagięcia, musi zmienić swój kierunek. Wskutek tego zwalnia się jego szybkość, a zawieszone w nim zanieczyszczenia, opadają na dno z powodu swego większego ciężaru. Działanie to można jeszcze spotęgować przez zwilżanie wodą zanieczyszczonego gazu. Cząsteczki wody chwytają wtedy pyłki i zlepiając je ze sobą, zwiększają temsamem ich ciężar, co zapobiega unoszeniu się osiadłego pyłu.

Podobny, ale o wiele doskonalszy i bardziej precyzyjnie działający system oczyszczania powietrza oddechowego, stosuje nasz organizm.

Wspominaliśmy wyżej, że powietrze, które ma się dostać do płuc, powinno być wolne od zanieczyszczeń, dostatecznie ogrzane i zwilżone. Powietrze musi więc w swej wędrówce do płuc napotkać takie urządzenia, któreby je mogły zmienić, odpowiednio do powyższych wymagań. A takie urządzenia znajdują się właśnie w jamie nosowej.

Jama nosowa składa się właściwie z dwóch jam, oddzielonych od siebie jakby przepierzeniem, utworzonem częścią z chrząstki, częścią zaś z kości. W każdej z tych połówek sterczą od ściany bocznej trzy t. zw. muszle nosowe, z których dwie leżą wyżej, trzecia niżej. Te muszle nosowe, to nic innego, jak wyniosłości utworzone z delikatnej kości i pokryte błoną śluzową i one to dzielą każdą połowę jamy nosowej na trzy ponad sobą biegnące przewody, przez które przeciskać się musi powietrze, by dostać się do tchawicy, a w dalszym ciągu do płuc.

Powietrze, wchodząc dwoma otworami do nosa, zostawia już przy samem wejściu część swych grubszych zanieczyszczeń na znajdujących się tu włosach, które pełnią jakoby funkcje małych miotełek. Włosy te przypominają nam kratową lub słomianą rogóżkę służącą do oczyszczania obuwia z błota i innych nieczystości, przed wejściem do mieszkania. Same zaś otwory nosowe są umieszczone w dolnej części nosa, a zatem tak, by powietrze musiało skierować się ku górze i uderzyć o dach nosa, a przez to zmienić swój kierunek. Wskutek tego zwalnia się jego szybkość, a zawieszone w niem nieczystości, opadają na dno z powodu swego większego ciężaru.

Przewody utworzone przez muszle nosowe, zwężając jamę nosową i utrudniając dalsze posuwanie się powietrza, zmuszają je temsamem do dłuższego zatrzymywania się w nosie, a to w tym celu, by ono mogło dostatecznie się ogrzać i nasycić wilgocią. Ogrzania powietrza dokonuje krew, znajdująca się w naczyniach, w które obfituje błona śluzowa wyścielająca całą jamę nosową; wilgoci dostarczają związane ściśle z naczyniami krwionośnemi naczynia limfatyczne, które utrzymują błonę śluzową w stanie wilgotnym i umożliwiają jej oddawanie wielkiej ilości pary wodnej do przechodzącego tędy powietrza. To urządzenie przypomina nam znów ogrzewanie powietrza mieszkaniowego od radjatorów centralnego ogrzewania. Dodać też należy, że w błonie śluzowej nosa znajdują się w olbrzymiej ilości gruczoły, które wydzielają śluz rozlewający się na jej całej powierzchni. Dzięki jego lepkości, zatrzymują się w nim wszystkie nieczystości, którym udało się przełamać rogóżkę czyli zaporę utworzoną z włosów u wejścia do nosa i przedostać do jego wnętrza, by ugrząźć gdzieś w jednym z przewodów nosowych. Śluz ten działa więc tak, jak lep na muchy. Cała błona śluzowa od początku nosa aż do najgłębszych dróg odechowych pokryta jest nadto nabłonkiem zaopatrzonym w migawki, czyli delikatne włoski, które poruszają się w podobny sposób, jak falujące zboże, niby miotełki wymiatają wszelkie ciała obce, które wraz z powietrzem dostały się do narządu oddechowego.

Wszystkie zanieczyszczenia powietrza, pozostają w nosie tak długo, aż ich przez siąkanie nie wydalimy. Jeżeli z tem za długo czekamy, pojawia się wskutek ciągłego drażnienia i łaskotania niezwykle wrażliwej błony śluzowej, znane dobrze każdemu — kichanie — nowe cenne urządzenie — które wyrzuca wszystkie nieczystości na zewnątrz. Teraz zrozumiemy, dlaczego człowiekowi kichającemu mówi się „na zdrowie„.

Wdychane przez nas powietrze poddane zostaje także chemicznemu oczyszczaniu i to w specjalnych stacjach kontrolnych. Konieczne to znów jest dla stwierdzenia jakichś szkodliwych domieszek gazowych. Gdy wdychamy np. pary siarkowe, reaguje natychmiast organizm zamknięciem t. zw. nagłośni, czyli klapy umieszczonej nad wejściem do krtani. Odczuwamy to jako skurcz, ściskający formalnie nasze gardło. Inne znów gazy, jak tlenek węgla (przy praso-

waniu bielizny) wywołują ból głowy i nudności, co jest jakby ostrzeżeniem, że organizm potrzebuje tylko czystego powietrza. To wszystko jednak to tylko wyjątki — w zasadzie nie zawiera powietrze szkodliwych gazów.

Zepsute powietrze, a zatem zawierające bezwodnik kwasu węglowego, wychodząc z płuc, nie idzie tą samą drogą, co powietrze wdechowe. Byłoby to marnowaniem czasu i energji. To, co zostało zużyte, musi jak najśpieszniej opuścić organizm. Dlatego istnieje dla zużytego powietrza osobny prawie prosto biegnący przewód, przez który też ono przechodzi z jak największą szybkością.

Jak znakomicie pracują nasze przewody nosowe, możemy się przekonać, gdy jakiś czas przebywamy w zanieczyszczonej atmosferze np. na dworcu kolejowym, albo w pociągu. Jeżeli potem wyczyścimy sobie nos, (siąkanie odpowiada oczyszczaniu filtrów w urządzeniach technicznych) wtedy wydzielony śluz barwi chusteczkę często na czarno tak, że musimy nos formalnie wymyć, aby go dokładnie oczyścić. Doświadczenie to poucza nas, jak niebezpiecznem jest oddychać ustami, a nie nosem, co wielu ludzi niestety czyni. Jama ustna, mimo swej wielkości nie posiada takich urządzeń do oczyszczania powietrza, jak nos i dlatego, oddychając ustami , wprowadzamy do płuc powietrze zanieczyszczone, często bardzo zimne i suche, co wywołać może nietylko upośledzenie czynności płuc ale nawet poważne zmiany chorobowe. Oddychanie nosem jest więc koniecznym nakazem jeżeli ustrój ma pozostać zdrowym.

Z powyższego widzimy, jak ważną rolę odgrywa jama nosowa w przygotowaniu i przeprowadzeniu powietrza do dalszych dróg oddechowych. Aby to zadanie mogła należycie wykonywać, musi ona być zupełnie drożną, czyli powietrze musi mieć możność swobodnego przechodzenia przez nią. Jeżeli przewody nosowe są z jakiegokolwiek powodu zatkane, wtedy oddychać można tylko ustami.

Oddychanie ustami wywołuje cały szereg przykrych następstw. Z powodu braku prądu powietrza przychodzi w nosie do nagromadzenia się mas śluzowych w miejscu zwężenia. Zamknięcie wzgl. zatkanie nosa odbija się także na głosie. Rezonancja zostaje przytłumiona lub zniesiona przez co mowa otrzymuje tępy dźwięk jak to bywa przy ostrym katarze nosa.

Przez oddychanie ustami cierpi również sama jama ustna. Jej błona śluzowa wysycha i pokrywa się cienką powłoką, co zauważyć można szczególnie po przebudzeniu się. Tacy ludzie skarżą się na suchość w ustach, gardle i krtani i muszą dla zaspokojenia pragnienia pobierać wielkie ilości płynów.

Zatkanie nosa wywołuje także często upośledzenie zmysłu smaku. Wydech, jaki następuje po każdem połykaniu, doprowadza rozmaite ciała wonne znajdujące się w pokarmach, do sfery węchowej, umieszczonej, w górnej części jamy nosowej t. j. tam, gdzie rozprzestrzenia się nerw węchowy. Ponieważ jednak przy zatkanym nosie, nie przychodzi do skutku wrażenie węchowe, tracimy także smak wskutek wyłączenia węchu.

Oddychanie ustami utrudnia nawet żucie pokarmów. By drogę oddechową mieć wolną, nie żuje człowiek dostatecznie i nie rozdrabnia należycie pokarmów, ale szybko je połyka, co znów wywołać może liczne zaburzenia w trawieniu.

Wyłączenie nosa jako filtru ochronnego ułatwia także bakterjom rozwój i rozmnażanie się, a temsamem częste katary i zapalenia gardła. Nawet samo oddychanie staje się płytkie i niedostateczne, mięśnie klatki piersiowej mniej czynne tak, że płuca nie zostają należycie przewietrzone.

Najszkodliwszy i najzgubniejszy wpływ wywiera długotrwałe oddychanie ustami u takich dzieci, u których znajdujemy t. zw. wyrośla adenoidalne czyli gruczołowate (trzeci migdałek) jamy noso-gardłowej, zatykające jamę nosową od tyłu i uniemożliwiające oddychanie nosem. Ich obecność odbija się szkodliwie nietylko na rozwoju fizycznym dziecka, ale także na jego rozwoju umysłowym. Dziecko z wyroślami gruczołowatemi ma osobliwy wygląd. Jego usta są zawsze otwarte, fałdy noso-wargowe wygładzone, warga dolna obwisła, a wejrzenie głupkowate. Dziecko takie mówi przez nos lub jąka się i nie wymawia niektórych liter. W szkole wykazuje często małe postępy, brak pamięci i nie może przez dłuższy czas skupić uwagi na tym samym przedmiocie.

Widzimy więc, że osobnik oddychający

ustami, naraża się na cały szereg niebezpieczeństw. Dlatego trzeba matkom ustawicznie powtarzać „chrońcie wasze dzieci przed oddychaniem ustami". Mówcie im ciągle „oddychaj nosem" i obserwujcie, czy nie śpią z otwartemi ustami, a jeżeli przekonacie się, że upomnienia nie skutkują, wtedy dajcie zbadać dziecko przez lekarza.

Dr. med. Leopold BRENNEJSEN (Warszawa)

Hygjena zębów i jamy ustnej

I. Zęby jako organ trawienia.

Dobrze jest się wyleczyć, ale daleko lepiej wcale nie chorować. Nie zawsze jednak można choroby uniknąć. Są bowiem wśród nich i takie, co do których zupełnie nic pewnego nie możemy powiedzieć, skąd się biorą i jak się rozwijają, a co zatem idzie, nie wiemy wcale, jak się od nich uchronić. Czasami nawet bardzo dokładnie znamy charakter i istotę choroby, jak również przyczyny, które ją wytwarzają — ale tych właśnie przyczyn usunąć nie jesteśmy w stanie. W takich razach niemoc nasza względem choroby zupełnie tłumaczy jej istnienie.

Są jednak choroby inne, co do których dokładnie wiemy, skąd powstają, co je wywołuje, dlaczego się szerzą. Wiemy również dokładnie w jakich warunkach one wcale nie mogą się zjawiać i w dodatku jesteśmy sami w możności owe warunki nieprzyjazne wytworzyć. Jest np. choroba, zwana obłędem opilczym; zjawia się ona, jako skutek stałych długoletnich nadużyć pijackich — otóż choroby tej możemy uniknąć, wyrzekając się nadmiaru trunków. Takich chorób, możliwych do uniknięcia, jest sporo i wśród nich jedno z pierwszych miejsc zajmuje p r ó c h n i c a zębów, choroba, rozwijająca się obecnie we wszystkich cywilizowanych krajach z zastraszającą szybkością.

Do niedawna jeszcze uważano, że próchnica powoduje jeno utratę zębów i zależne od tej utraty choroby traktu pokarmowego. W ostatnich jednak czasach ustalono związek przyczynowy między próchnicą zębów, a całym szeregiem chorób bardzo poważnych. Mamy na uwadze tak zwane *oral sepsis* czyli z a k a ż e n i e u s t n e. Sprawie tej, jako niezmiernie ważnej, poświęca się rozdział specjalny.

Próchnica jest chorobą tak częstą, że śmiało rzec można, iż zaledwie bardzo nieznaczna część ludności krajów cywilizowanych ma zęby zdrowe. Badania dzieci w szkołach wykazują, że tylko 3—6% uczącej się młodzieży nie cierpi na próchnicę. Rzeczywiście stan jest przerażający. W porę udzielona pomoc dentystyczna ma wielkie znaczenie, sprawy jednak w zupełności nie rozwiązuje. Trzeba umieć z zębami się obchodzić: zmuszać je do stałej pracy żucia, lecz nie nadużywać ich do celów nieodpowiednich; utrzymywać w należytym porządku, a obok tego nie niszczyć ich stosowaniem do czyszczenia środków szkodliwych, które mogą zdzierać szkliwo, lub zgubnie oddziaływać na dziąsła.

Wcale nie tak trudno jest mieć zęby zdrowe, nie znać nigdy ich bólu, nie znać kataru żołądka i kiszek, nie podlegać niebezpieczeństwom ogniskowego zakażenia ustnego. Trzeba tylko dbać o swe zęby od wczesnej młodości, a ściślej się wyrażając, od najwcześniejszego dzieciństwa. Postarajmyż się więc poznać zasady hygjenicznego utrzymania zębów, wyprowadzając je z własności zęba oraz z istoty zmian chorobowych, w nim zachodzących.

Przedewszystkiem jednak wypadnie nam w paru słowach wyjaśnić rolę zębów, jaką one w procesie trawienia odgrywają.

Jednym z podstawowych przejawów życia jest p r z e m i a n a m a t e r j i, polegająca na tem, że organizm ze świata zewnętrznego c o ś bierze, to coś wprowadza do swego ustroju, przerabia, zużytkowuje, co się da — a resztę w tej lub innej postaci wydziela. T o c o ś, brane przez organizm z zewnątrz, może przedstawiać się jako g a z, p ł y n lub c i a ł o s t a ł e.

Gazy bywają do ustroju wprowadzane przeważnie przez organy oddechowe — to też na nie obecnie uwagi zwracać nie będziemy. Po-

przestaniemy tylko na ciałach płynnych i stałych, spożywanych, jako pokarmy.

Pokarmy płynne bardzo łatwo bywają wchłaniane przez ściany przewodów pokarmowych; stamtąd przez naczynia chłonne i krwionośne rozchodzą się po całym organiźmie i zasilają jego części zużyte, jeśli mają odpowiedni skład chemiczny — w przeciwnym zaś razie, jako niepotrzebne lub nawet szkodliwe, bywają z organizmu wydzielane.

Z pokarmami stałemi rzecz się ma inaczej. Muszą one znacznie zmienić swą postać, by się przez ściany przewodów pokarmowych dostać mogły do naczyń chłonnych, zmieniony pokarm po całym organiźmie roznoszących. Wchłaniane być mogą tylko płyny (nie licząc gazów, których tu na uwadze nie mamy), a więc pokarm stały musi się w płyn przeistoczyć, by organizm mógł zeń należytą korzyść otrzymać. Otóż cały ten proces przemiany pokarmów stałych na płyny — stanowi trawienie. Przypatrzmy mu się bliżej.

Kęs, należycie zębami zmiażdżony i zmięszany z dostateczną ilością śliny, która się podczas aktu żucia bardzo energicznie wydziela, przez odpowiednie ruchy ścian przełyku przenosi się do żołądka, gdzie dalszym zmianom podlega. W żołądku czeka nań tak zwany sok żołądkowy. Po zmięszaniu się z miazgą pokarmową, t. j. zmletym zębami i zmięszanym ze śliną pokarmem, sok ów niektóre jej części przeistacza w stan ciekły — czyli je rozpuszcza. Po pewnym czasie, gdy się już nic więcej w żołądku z miazgi pokarmowej rozpuścić nie może, przelewa się ona do kiszki, zwanej dwunastnicą, gdzie czekają na nią wydzieliny wątroby i trzustki, które znów inne składniki miazgi pokarmowej trawią, t. j. w łatwo wchłanialny płyn przemieniają. Następnie miazga pokarmowa powoli przepływa przez długi kanał kiszkowy, którego ściany mają własność wchłaniania płynnych, t. j. już rozpuszczonych części owej miazgi. Wessany przez kiszki pokarm w postaci tak zwanego soku mlecznego, postępuje w naczynia chłonne i służy do odżywiania organizmu. Pozostałość, na nic się w organiźmie przydać nie mogąca, zostaje zeń wydaloną.

Łatwo zrozumieć, że im więcej części stałych z przyjętego pokarmu przejdzie w stan płynny, tem większą korzyść organizm z tego pokarmu otrzyma — a to zaś jest w prostym stosunku do stopnia zmiażdzenia pokarmu. Pokarm źle pożuty lub tylko posiekany przedniemi zębami nie może być należycie strawiony, a drażni jeno cały przewód pokarmowy, którego budowa przystosowana jest do przerabiania płynnej miazgi, a nie większych lub mniejszych kawałków stałego pokarmu i wywołuje w niem z biegiem czasu różne chorobowe zmiany i zaburzenia.

Bardzo wiele cierpień żołądkowych jest tylko skutkiem braku należytego przeżuwania. Czasami może się to nawet odbijać na stanie i siłach całego organizmu, który pomimo, że wprowadza do żołądka sporą ilość pokarmów nie może z nich odpowiednio korzystać i przymiera z głodu, gdyż drobne kawałeczki, na jakie pokarm przy wadliwem żuciu został zębami posiekany, ulegają tylko strawieniu na powierzchni, a całe ich wnętrze bywa zupełnie niezmienione wskutek zaś tego ilość strawionego pokarmu bywa tak małą, że do należytego odżywiania organizmu nie wystarcza.

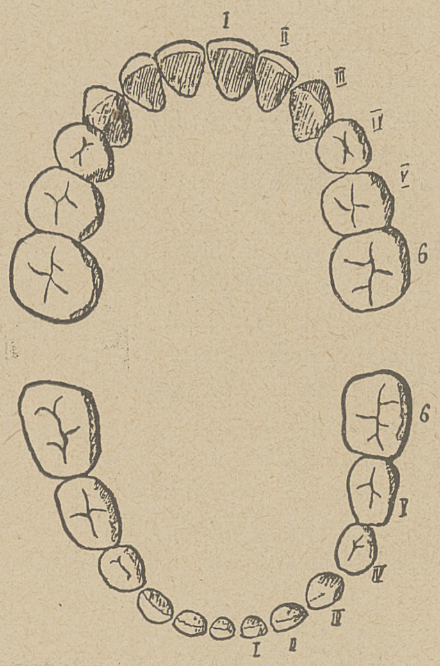
Zęby więc należy traktować nie jako zbyteczny do organizmu dodatek, lecz jako podstawową część organów trawienia: najzdrowszy bowiem żołądek bez pomocy zębów prawidłowo działać nie może.

II. Podział zębów.

Rozróżniamy uzębienie mleczne, oraz stałe. Zęby mleczne w ilości 10 w każdej szczęce wyrastają w przeciągu pierwszych dwóch lat życia dziecka[1]) i pozostają w jamie ustnej niekiedy aż do 14-tego roku. Komplet zębów mlecznych składa się z dwóch siekaczy, 1 kła i 2 trzonowców z każdej strony górnej i dolnej szczęki. W roku 6-ym wyrzynają się pierwsze stałe zęby; są to pierwsze trzonowce szczęki dolnej. Wyrastają one bezpośrednio za trzonowcami mlecznemi, jak to widać na rys. 1 i często pomyłkowo bywają uważane za zęby mleczne i jako takie po dokładnem zepsuciu wyrywane. Pamiętać więc

[1]) Siekacze środkowe (1) wyrzynają się pomiędzy 6 i 8 miesiącem, siekacze boczne (2) przed końcem pierwszego roku; kły (3) w pierwszej połowie drugiego roku; przed niemi zwykle jednak wyrzynają się trzonowe pierwsze (4), a po nich wkrótce trzonowe drugie (5)

Szczęka górna



Szczęka dolna

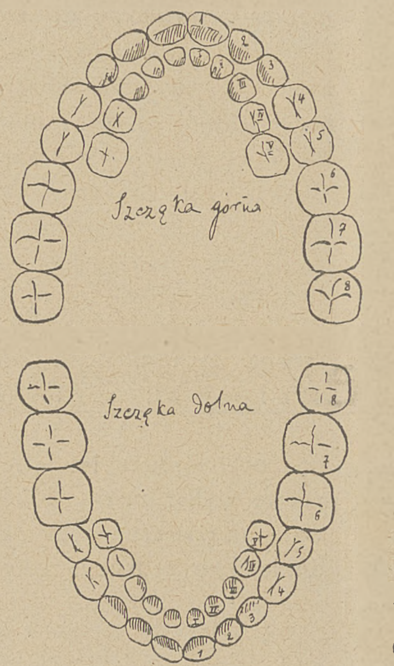
Rys. 1. Schemat wyrzynania się pierwszych zębów stałych 1—V zęby mleczne — 6 pierwszy trzonowiec stały.

należy, że 6-ty ząb, licząc od środka szczęki jest bezwzględnie zębem stałym i że po wyrwaniu na jego miejscu zastępca już nie wyrasta. Dotyczy to również szczęki górnej.

Pomiędzy rokiem 6 a 9 wypadają siekacze mleczne, a na ich miejscu wyrastają siekacze stałe po 4 w każdej szczęce. W szczęce górnej środkowe siekacze są szersze od bocznych, w szczęce zaś dolnej odwrotnie. Wogóle zaś siekacze górne są szersze od dolnych.

Pomiędzy 9 a 14 rokiem wypadają trzonowce mleczne, a na ich miejscu wyrastają dwuguzkowce stałe.

W 10 — 13 roku wyrastają kły na miejscu kłów mlecznych, które w tym czasie wypadają. W 11 — 14 r. wyrzynają się poza pierwszemi stałemi trzonowcami trzonowce drugie i ostatecznie w 17 — 25 r. i później poza trzonowcami drugiemi trzonowce trzecie, czyli t. zw. zęby mądrości. Komplet więc zębów stałych składają 2 siekacze, 1 kieł, 2 dwuguzkowce, 3 trzonowce z każdej strony dolnej i górnej szczęki, razem zębów 32 (rys. 2).



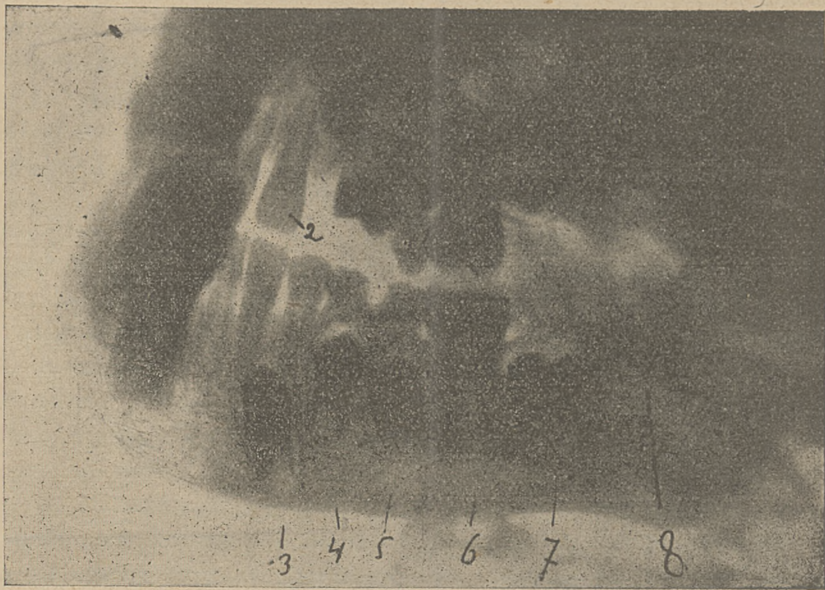
Zęby stałe

1 siekacz środkowy,
2 „ boczny,
3 kieł,
4 pierwszy dwuguzkowiec
5 drugi „
6 pierwszy trzonowiec,
7 drugi „
8 trzeci „ (ząb mądrości)

Zęby mleczne

I — II siekacze,
III kieł,
IV, V trzonowce

Rys. 2. Stosunek zębów mlecznych do stałych. Zęby stałe wyrastają na miejscu mlecznych, oznaczonych tą samą liczbą.



Rys. 3 Rentgenogram szczęk z okresu rozsysania się korzeni zębów mlecznych.

Rozwój zębów mlecznych rozpoczyna się jeszcze w okresie życia płodowego. Nas najbardziej obchodzi początek wapnienia zawiązków zębowych ze względu na wzmożone zapotrzebowanie soli mineralnych, które musi płodowi dostarczyć organizm macierzysty. Dzieje się to w 17 tygodniu ciąży. Od tej pory kobieta musi spożywać w pokarmach dostateczną ilość soli mineralnych (mleko, twaróg, jarzyny) oraz odpowiednich witamin. W 24 tygodniu zaczyna się wapnienie pierwszego trzonowca stałego. W okresie wyrzynania się zębów korzenie ich nie są jeszcze ostatecznie uformowane. Budowa koron i korzeni zębów stałych trwa przez całe dzieciństwo i pierwsze lata wieku młodzieńczego — z tej racji należy w tym czasie zwracać uwagę na racjonalne odżywianie dzieci i młodzieży

Wypadanie zębów mlecznych spowodowane jest rozsysaniem się korzeni, co znów jest skutkiem ucisku, wywieranego na te korzenie przez korony wyrastających pod niemi zębów stałych. W normalnych więc warunkach odpadają tylko pozbawione korzeni korony zębów mlecznych, posiadające wówczas kształt wydrążonych od wnętrza skorupek. Załączony rentgenogram (rys. 3) zobrazowuje stan uzębienia w okresie rozsysania się korzeni zębów mlecznych.

D. c. n.

Dr. Adolf KLĘSK (Kraków).

Wpływ uczuć i afektów na zdrowie

Wiemy z codziennego doświadczenia, że stan naszego życia duchowego objawiający się uczuciami, afektami i nastrojami ma wielki wpływ na poczucie zdrowia i naszej energji. Gdy jesteśmy podnieceni i weseli nie odczuwamy nieraz istniejących cierpień, zaś znowu w razie przygnębienia i smutku byle dolegliwość odczuwamy głęboko, czujemy się słabi i pozbawieni wszelkiej siły. Wiemy dalej, że pomiędzy duchem i ciałem istnieje tak zwany paralelizm psychofizjologiczny, cechujący się tem, że każdemu silniejszemu objawowi duchowemu towarzyszą pewne zmiany i objawy fizjologiczne i na odwrót. Przy końcu wieku XIX nabrała wielkiego rozgłosu teorja uczuć i afektów, podana niemal równocześnie przez dwóch psychologów, amerykanina J a m e s a i duńczyka L a n g e g o. Autorzy ci stwierdzili, że jeżeli przy pewnych

uczuciach występować muszą stałe pewne zmiany fizjologiczne czyli cielesne, to naodwrót każda zmiana cielesna musi wywołać pewne odpowiednie uczucie. My na wszelkie podniety reagujemy w pierwszym rzędzie zmianami fizjologicznemi, wobec czego według tych autorów, przyczyna uczuć leży właściwie nie w duszy lecz w ciele. Naturalnie teorja ta znalazła wielu przeciwników, bądź co bądź jednak nie da się zaprzeczyć, że wpływ uczuć i afektów na zdrowie jest bardzo wybitny i dlatego też z jednej strony pewne choroby cechują się typowem zarazem usposobieniem czyli nastrojem, a z drugiej strony tak samo zupełnie musimy przyjąć, że stałe jakieś, zwłasza przykre uczucie lub afekt wywołać może odpowiednie cierpienie organiczne. Wiemy np. że ludzie cierpiący na serce są drażliwi, popędliwi i skłonni do gniewu, ludzie cierpiący na wątrobę melancholijni i zgryźliwi, chorzy na żołądek lub kiszki przygnębieni i pesymistycznie nastrojeni. Nie brak obecnie autorów i to poważnych, którzy twierdzą naodwrót, że nie należy to wcale do bajek, a co dawniejsi lekarze uważali za fakt nie zbity, że odpowiednie uczucie lub efekt wywołać mogą chorobę, która zwykle z niemi się łączy. Tak np. jak o tem wspominaliśmy już w „Orędowniku Zdrowia", poważni badacze serca są zdania, że ciągłe szarpanie nerwów, gniewanie się i ciężkie zmartwienia wywołać mogą zmiany w sercu i to nietylko pod postacią jakiejś nerwicy, ale nawet zmiany organiczne. Nie rzadko u ludzi, zresztą dotąd zdrowych, po ciężkich smutkach i zmartwieniach albo irytacjach, wystąpić mogą przypadłości wątrobowe i żółciowe, a nawet niektórzy twierdzą, że wskutek tego może przyjść do zagęszczenia żółci i tworzenia się złogów, czyli kamieni. Człowiek smutny i przygnębiony nie ma apetytu i ochoty do jedzenia. Jeżeli popadnie w stały nastrój melancholijny, to nieraz przy tem zjawić się mogą rownież stałe przypadłości przewodu pokarmowego. Nie zawsze choroba wywołać musi afekt smutny, owszem, znamy cierpienia, bardzo nawet poważne, przy których chory na odwrót popada w podniecenie i afekty wesołe, dość wspomnieć tu typowe podniecenie ludzi z początkiem paraliżu postępowego na tle syfilisa.

Nie ulega więc wątpliwości, że pomiędzy uczuciami, afektami, a z drugiej strony stanem zdrowia istnieje ścisły związek, a to prawdopodobnie na drodze układu nerwów sympatycznych, od woli naszej niezależnych. Związek ten jest bardzo ścisły tak, że nawet wrazie istnienia już choroby, uczucia i afekty dodatnie przyczyniają się nieraz do lepszego znoszenia cierpienia i szybszego ewentualnie wyleczenia, natomiast ujemne, jak smutek, zwątpienie i pesymizm, pogarszają nieraz chorobę i jej przypadłości. Tutaj też leży główna przyczyna skutecznego działania suggestji, wiary w autorytet lekarza i psychoterapji. Obowiązkiem dlatego lekarzy jest zawsze chorych pocieszać, nie pozwalać im popadać w zwątpienie i do ostatniej nieraz chwili podtrzymywać na duchu. Fatalnie natomiast działają nieraz broszury, przedstawiające straszne jakieś komplikacje chorób. Tak np. wielu badaczy jest zdania, że ewentualne następstwa samogwałtu nie są w istocie skutkami samogwałtu, lecz straszenia osobników i nie ostrożnego przedstawiania dzieciom okropnych skutków, które je czekają potem w przyszłości. Również w związku z tem pozostaje znana wszystkim sprawa, iż ludzie o usposobieniu wesołem i optymistycznem, żyją dłużej, chorują rzadziej i znoszą wszelkie choroby, nawet zakaźne, lepiej, choć nieraz w życiu mało się szanują, a na odwrót zaś, że zgryźliwi, pesymiści i obawiający się na każdym kroku choroby, właśnie na nią zapadają i ciężko ją przenoszą a zdrowie mają słabe mimo tego, że ciągle o takowe dbają i żyją bardzo higjenicznie.

Odpoczynek i sen

I. Odpoczynek.

Odpoczynek i sen są warunkami zdrowia i wydajności pracy człowieka. Wszystkie funkcje życiowe człowieka są ujęte w pewien rytm. Zbyt długi i jednostajny wysiłek, umysłowy czy fizyczny, wywołuje zmęczenie, a nawet i upadek sił, prędzej aniżeli praca rytmiczna. Tym rytmem w pracy są chwile przerwy — których organizm

potrzebuje dla odnawiania protoplazmy żyjących komórek.

Co to jest zmęczenie? Zmęczenie następuje wówczas, gdy żyjące komórki ciała nie mają możności odnawiania się. U zwierzęcia zabitego w stanie zmęczenia komórki są skurczone, a ich skład chemiczny różni się od składu komórek zwierzęcia wypoczętego. Zmęczenie może być usunięte tylko przez odpoczynek.

Odpoczynek nie oznacza zupełnej bezczynności, ale raczej tylko zmianę rodzaju wysiłku, która to zmiana sama przez się stanowi już wypoczynek. Tak np. spacer na świeżem powietrzu jest wypoczynkiem dla kobiety pochylonej przez cały dzień przy maszynie do szycia—zaś robota ręczna będzie nim dla tej, której zajęcie wymaga ciągłego ruchu.

Matka i gospodyni domu musi być silną i zdrową aby podołać swej codziennej pracy; kobieta wyczerpana fizycznie czy umysłowo, nie jest w stanie spełnić swych obowiązków żony, matki i gospodyni. Dla tego w pracy domowej niezbędne są przerwy poświęcone odpoczynkowi; zajęcia codzienne powinny być prowadzone systematycznie, według zgóry powziętego rozkładu, gdyż bezład w pracy powiększa brud i przyśpiesza zmęczenie.

Każda praca wymagająca dłuższego, jednostajnego wysiłku, czy to szycie na maszynie, czy praca w fabryce lub w ogrodzie, musi być na krótką chwilę, lecz często przerywana, dla zmiany zajmowanej pozycji, lub wykonania ruchu innego, niż ten który jest powtarzany przy podjętej pracy. W sumie czasu dnia roboczego te przerwy nie stanowią straty, a wpływają znakomicie na zmniejszenie zmęczenia.

Ludzie, którzy oddają się bez przerwy tej samej pracy fizycznej czy umysłowej, dochodzą do zupełnego wyczerpania, które jest chronicznem zmęczeniem. Wówczas nie pozostaje nic innego jak przerwać całkowicie pracę i poświęcić dłuższy czas na odpoczynek. Odkładanie tej chwili jest rzeczą conajmniej nierozsądną, gdyż im większe jest wyczerpanie tem więcej czasu potrzeba na powrót do normalnego stanu.

W wieku dziecinnym rytm napięcia uwagi i wysiłku fizycznego jest bardzo krótki. Dla tego dziecko nuży się szybko jednostajną pracą, podczas gdy jest w stanie być czynnem, bez zmęczenia, dzień cały przy zajęciach urozmaiconych. Każdy dłuższy wysiłek wyczerpuje wrażliwą protoplazmę młodych komórek organizmu dziecięcego. Trzeba więc zwracać baczną uwagę aby zajęcia dziecka, fizyczne czy umysłowe, nie były jednostajne.

II. Sen.

Najlepszy parowóz, jakkolwiek na każdym postoju jest sprawdzany, naoliwiony i zaopatrzony w wodę i paliwo, może przebiec bezpiecznie tylko ograniczoną liczbę kilometrów, poczem wymaga wytchnienia i odnowienia zużytych części. Człowiek, podobnie jak parowóz, jest też maszyną, tylko o wiele więcej skomplikowaną i potrzebuje niemniej regularnego odnawiania, które znajduje w śnie, nie dającym się zastąpić innym rodzajem wypoczynku ani posiłkiem.

Jak parowóz na czas remontu musi być odłączony od pociągu, który prowadzi w drogę,—tak maszyna mózgu ludzkiego potrzebuje przerwy w swej pracy kierowania czynnościami ciała. Przy braku snu, skład chemiczny i budowa niektórych komórek — ulega zmianom poważniejszym niż wskutek choroby, głodu lub innych ujemnych przyczyn.

Natura zaopatrzyła człowieka w pewną odporność, dzięki której może się przez pewien czas obywać bez snu, bez dotkliwej szkody. W każdym razie jest to rzecz niepożądana, na którą można sobie pozwolić tylko pod naciskiem konieczności.

Nieregularna pora snu jest zarówno szkodliwa jak nieregularne pory posiłków.

Czas trwania snu zależny jest od indywidualnej potrzeby organizmu. Dzieci potrzebują więcej snu niż dorośli, kobiety—więcej niż mężczyźni.

Ludzie pracujący fizycznie, zwłaszcza na powietrzu, zasypiają łatwo i mocno, budzą się, po siedmiu lub ośmiu godzinach snu, krzepcy i wypoczęci. Natomiast ludzie mający zajęcia siedzące, a szczególniej pracownicy umysłowi—zasypiają z trudnością, śpią snem przerywanym i budzą się z uczuciem znużenia. Krótki, mocny sen na świeżem powietrzu, pokrzepia ciało więcej, aniżeli długie godziny przerywanej drzemki.

Niemowlę w pierwszym miesiącu życia powinno spać 20 godzin na dobę; w końcu pierwszego roku życia—15 do 16-tu godzin. Dziec. do pięciu lat życia—12 godzin nocy i jedną lub

dwie godziny w dzień. Dzieci w wieku szkolnym powinny zasypiać tak wcześnie z wieczora, aby się budziły same zrana, gdy jest pora wstawać. W wieku od 8-iu—do 12-tu lat wystarcza 10 do 11 godzin snu; nigdy jednak młodzież szkolna, t. j. będąca w okresie rośnięcia i dojrzewania— nie powinna spać mniej niż 9 godzin na dobę.

Małe dzieci należy układać do snu nie później jak o 7-ej godz. wieczorem. Starsze dzieci stawiają często rodzicom opór przeciw wczesnemu udawaniu się na spoczynek. Matka nie powinna w takim wypadku, używać arbitralnych rozkazów, lecz wytłómaczyć dziecku, że sen jest koniecznym warunkiem jego zdrowia i przyzwyczaić, od pierwszej młodości do przestrzegania regularnych godzin snu.

Wszelkie podniecające rozrywki wieczorne, są niewskazane, zarówno dla młodzieży jak i dla dorosłych.

Bezsenność, której doświadcza wiele osób, jest rzeczą bardzo przykrą i męczącą. Leków nasennych lepiej, o ile możności unikać, natomiast starać się zwalczyć bezsenność przez regularne i wczesne rozpoczynanie spoczynku. Pracę trzeba zakończyć conajmniej na pół godziny przed pójściem do łóżka; parę minut poświęcić na ćwiczenia oddechowe; nogi utrzymywać ciepło; jeżeli zziębły — rozgrzać je za pomocą butelki z gorącą wodą. Starać się usunąć myśli o codziennych troskach, mieć wygodne łóżko, dużo powietrza i ciszę, której powinni przestrzegać wszyscy domownicy.

Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Skrofuły a kultura

Zupełnie słusznie wyraził się raz jeden wielki higjenista, że po ilości schorzeń gruźliczych i skrofulicznych w danym kraju, można doskonale sądzić o kulturze tegoż, bo im ta kultura jest wyższa, im ludzie są więcej uświadomieni w sprawach higjeny i czystości, tem też cierpienia te są rzadsze. Przypominam sobie, że przed kilkunastu laty prowadziłem jako młody lekarz ambulatorjum w krakowskiej klinice chirurgicznej, to cierpienia skrofuliczne, zwłaszcza gruczołów szyji, były bardzo częste, codziennie operowało się kilka wypadków tak, że nawet młodzi lekarze stawiali swoje pierwsze kroki zwykle jako operatorzy przy tym zabiegu. Obecnie operacje gruczołów szyjnych należą natomiast do rzadkości, po pierwsze dlatego, że zapobiegamy temu cierpieniu, a powtóre że umiemy je leczyć innemi sposobami, mianowicie zachowawczemi. Nie ulega jednak wątpliwości, że wogóle skrofuły dzięki postępowi higjeny stały się obecnie rzadsze, a z typowemi objawami skrofuł t. j. zapaleniem oczu, obrzękiem nosa, warg i powiększeniem gruczołów szyjnych, zgłaszają się tylko chorzy żyjący w bardzo ciężkich warunkach życiowych po miastach, w ponurych i wilgotnych mieszkaniach i suterynach, lub też mieszkający gdzieś na zapadłej wsi. Jakież są więc przyczyny, że to cierpienie stało się rzadsze i co uczyniła medycyna, że skrofuły występują coraz rzadziej?

Przedewszystkiem uważa się teraz bardzo na czystość mleka, gdyż jak wiadomo dzieci zarażały się tą formą gruźlicy z pomocą mleka pochodzącego od krów chorych na perlicę; następnie bada się obecnie po szkołach wszystkie dzieci, a skłonne do tego cierpienia, zagrożone niem, lub też na nie cierpiące, odrazu leczy gruntownie. W wielu szkołach naświetla się dzieci lampą kwarcową, podaje tran, a przedewszystkiem leczy zęby, które bardzo często są właśnie przyczyną powiększonych gruczołów szyjnych.

Powiększenie gruczołów szyjnych naturalnie nie dowodzi jeszcze, by dziecko było skrofuliczne, jest ono bowiem cierpieniem tak częstem, że niemal 60% dzieci ma powiększone gruczoły. Prócz wspomnianych przyczyn to powiększenie gruczołów powodować może nieczystość, zwłaszcza wszawica głowy, jakoteż inne cierpienia owłosionej części czaszki. Z tych też

powodów dba się obecnie bardzo po szkołach o czystość dzieci, które oglądają skrupulatnie lekarze szkolni lub higjenistki. W wielu szkołach istnieją już łazienki, a nawet fryzjernie szkolne, ze szkół zaś które łazienki nie mają, posyła się dzieci do łaźni publicznej. Wobec tego jedynie tylko człowiek niekulturalny i zupełnie nie dbający o swe dziecko, może obecnie dopuścić do tego, by rozwinęły się u niego jakieś cięższe skrofuliczne cierpienie, każdy ma bowiem sposobność leczyć obecnie dziecko za darmo w poradniach szkolnych, ambulatorjach klinicznych i szpitalnych, żłobkach, a wreszcie w Kasach Chorych.

Natomiast istnieje jedna przyczyna wywołująca często skrofuły u dzieci, a trudna bardzo do usunięcia t. j. nędza mieszkaniowa. Jeżeli bada się dziecko w szkole, to już na pierwszy rzut oka z jego bladego mizernego wyglądu można przypuszczać, że mieszka ono w suterynie lub jakiemś ciemnem i wilgotnem mieszkaniu. Jasną jest rzeczą, że wszelkie nasze usiłowania i zabiegi pozostaną bezowocnemi gdyż główna szkodliwość, wywołująca i podtrzymująca samo cierpienie, nadal istnieje. Nie pomogą na to ani dożywiania dzieci w szkole, ani pogawędki dla rodziców, a także wysyłanie dzieci na kolonje działa tylko częściowo, bo o ile dziecko na koloniach się poprawi, to wróciwszy do tego zabójczego mieszkania, znowu zapadnie na zdrowiu. Smutniej przedstawia się sprawa tam, gdzie ktoś ma mieszkanie możebne, ale utrzymuje je podobnie jak siebie i dzieci w brudzie i zaduchu. Gdy dziecko zapadnie na skrofuły, idzie radzić się lekarza prosząc o jakieś lekarstwa lub maści, a obraża się gdy lekarz zamiast tego poradzi zachowywanie czystości w domu, przewietrzanie mieszkania dużo powietrza i słońca.

Widzimy więc z tego wszystkiego, że jak powiedzieliśmy na początku, skrofuły są zarazem probierzem kultury danego społeczeństwa. Im jakowe stoi wyżej im dobrobyt członków tegoż jest lepszy, tem też cierpienie to jest rzadsze.

O twardzieli

Jedną z chorób zakaźnych mało znaną szerszemu ogółowi lecz niestety, bardzo ciężką ze względu na swój wybitnie przewlekły charakter, oraz małe szanse na wyleczenie, jest tak zwana twardziel.

Choroba ta zazwyczaj rozpoczyna się przewlekłym katarem nosa, który stopniowo przechodzi na gardło, krtań i tchawice. Katar taki może trwać kilka lat nie zdradzając żadnych szczególnych, specjalnie wyróżniających go, objawów. Z biegiem jednak czasu wydzielina z nosa staje się bardziej ropna, gęsta, ciągnąca i łatwo zasycha w grube strupy, wypełniające jamę nosową. Równocześnie zjawia się nieprzyjemny zapach z nosa.

Przyczyną tych objawów są nacieki twardzielowe, które najczęściej umiejscowiają się, w pierwszym okresie choroby w przestrzeni nosowo-gardzielowej, skąd dopiero rozszerzają się na krtań i tchawice. Na błonie śluzowej powstają ziarniste rozrosty lub grzybowate twory o gładkiej zrazikowatej powierzchni, spoistości miękkiej, barwy czerwonej. Później one bledną kurczą się i twardnieją, zachowując jednak pewien stopień sprężystości.

Z błony śluzowej twardziel przechodzi na skórę przegrody nosowej, na dziąsła, wargę górną, na skórę skrzydeł nosa, a w ciężkich przypadkach na przylegające części policzków, a nawet na czoło. Powstają rozlane gładkie nacieki i twory guzowate różnej wielkości. Są one twarde jak chrząstka, a jednak elastyczne. Guzy te stopniowo zlewają się z sobą. Przy uciskaniu nie powodują bólu. Kolor ich nie różni się od otaczającej zdrowej skóry, albo też bywa czerwono-brunatny lub czerwonosiny. Powierzchnia jest gładka, lśniąca, częstokroć pokryta rozszerzonemi żyłkami.

Twory te z biegiem czasu kurczą się i twardnieją, a w środku guza powstaje pępkowate wgłębienie. Niekiedy powstają niegłębokie szybko gojące się nadżerki. — Nos ulega zniekształceniu, staje się gruby, szeroki i jakby buławowato wzdęty. Skrzydła nosa są odsunięte

daleko na zewnątrz, otwory nosa są okrągłe i wielkie, wypełnione tkanką twardzielową. Niekiedy są zajęte sąsiednie gruczoły chłonne.

Jak to wspomnieliśmy na początku, przebieg twardzieli jest przewlekły. Sprawa nasila się stopniowo, przechodząc z miejsca na miejsce i częstokroć czyniąc przestanki na swej drodze rozwojowej. Zdarzają się wprawdzie wypadki, w których w ciągu kilku lat ulega schorzeniu nos, gardło, krtań. tchawica, a nawet oskrzela. Zazwyczaj jednak potrzeba na to kilkudziesięciu lat. W innych znowu razach twardziel może się ograniczyć tylko do zajęcia nosa i gardła.

Bezpośrednim następstwem schorzenia nosa są zaburzenia oddechania, które mogą się stać groźne, gdy twardziel jest umiejscowiona w krtani, tchawicy lub oskrzelach. Śmierć może nastąpić wskutek zaduszenia lub z powodu powikłań płucnych.

Na wyleczenie można liczyć tylko w bardzo świeżych i nierozległych przypadkach, i tu jednak często spotykamy się z nawrotami choroby.

Stąd jasno wynika, aby przy wszystkich przewlekłych katarach nosa, nie czekając aż choroba się ujawni, zasięgnąć porady lekarza specjalisty.

Lata powojenne wykazały, że twardziel zaczyna się powoli szerzyć w całej prawie Europie. Spostrzeżenia te zostały potwierdzone przez Czechosłowację, Jugosławję, Włochy i Szwajcarję. W Rzeczypospolitej Polskiej również liczba przypadków twardzieli znacznie wzrosła, gdyż przypadki jej zaczynają się pojawiać w miejscowościach, gdzie dotychczas wcale albo rzadko były notowane. Przed wojną stosunkowo często występowała ta choroba u nas w Małopolsce, w ziemi Kieleckiej i Lubelskie na Podolu, Wołyniu i na Śląsku. Obecnia twardziel pojawiła się i w Wileńszczyźnie. Klinika otolaryngologiczna w Wilnie notuje corocznie po kilkanaście nowych przypadków tej choroby. W klinice we Lwowie obserwowano w latach od 1910 do 1920 roku 457 przypadków twardzieli, a w Krakowie od 1894 do 1910 — 273 przypadki.

Wobec bezwarunkowo zakaźnego charakteru tej choroby koniecznem jest ustalenia, gdzie choroba ta występuje, jakie są drogi jej szerzenia i jaka jest liczebność przypadków twardzieli na terenie Polski. W tym celu Departament Zdrowia Min. Spr. Wew. wydał rozporządzenie w sprawie obowiązkowego zgłaszania zachorowań na twardziel. Jednocześnie powstał Polski Narodowy Komitet do walki z twardzielą pod przewodnictwem prof. Jana Szmurły.

Chrońcie dzieci

oraz dorosłych przed chorobami gardła anginą i grypą. Właśnie teraz w porze jesiennej, gdy temperatura i pogoda ulegają stałym zmianom, należy zwracać szczególnie baczną uwagę na zdrowie. Każdy, kto bierze udział w zebraniach, odwiedza teatry lub kina, podróżuje, lub wogóle przebywa w lokalu odwiedzanym jednocześnie przez wiele osób, jak się to dzieje zwłaszcza z dziećmi szkolnemi, powinien od czasu do czasu zażyć pastylkę Panflaviny. Pastylki te, wyróżniające się dobrym czekoladowym smakiem, należy powoli przeżuwać w ustach. Ochronią one nas niezawodnie przed niebezpieczeństwem zakażenia chorobami gardła i grypą. Pastylki Panflavin są do nabycia we wszystkich aptekach.

Jakie są obowiązki kontrolerów sanitarnych

Przy każdem starostwie, czy to powiatowem czy grodzkiem powinien być kontroler sanitarny, wyszkolony specjalnie przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.

Do obowiązku takiego kontrolera należy dokonywanie stałych inspekji sanitarno-porządkowych otoczenia, t. j. ulic, posesyj, ustępów, studzien tak publicznych jak i prywatnych, dezynfekcji i dezynfekcji mieszkań i otoczenia chorego. Ma on nadzór nad jakością wody oraz artykułów żywności, nad miejscami ich wyrobu i sprzedaży, pobiera ich próby, przesyła artykuły żywności i przedmiotów użytku, a wodę do tychże zakładów lub do filji Państwowego Zakł. Hygjeny.

Po otrzymaniu ujemnych wyników badanie wody, kontroler sanitarny w wykonaniu zarządzeń lekarza urzędowego (państwowego, samorządowego) umieszcza odpowiednie tabliczki na studniach publicznych, zamyka nie nadające się do użytku, ewentualnie przeprowadza oczyszczania lub dezynfekcje tychże.

Prócz kontrolerów sanitarnych, przeznaczonych głównie do prowadzenia akcji sanitarno-porządkowych gminy miejskie powinny mieć specjalnych kontrolerów artykułów żywnościowych i przedmiotów użytku, którzy przebyli kurs dokształcający w państwowych zakładach badania żywności lub ukończyli kurs dla kontrolerów sanitarnych w Państwowej Szkole Hygjeny.

Dążeniem ze strony władz Państwowej Służby Zdrowia, jest, aby we wszystkich instytucjach i świeżo zakładanych ośrodkach zdrowia prowadzono dział hygjeny otoczenia. Taki ośrodek zdrowia ma za zadanieześrodkowanie całej akcji w zakresie zdrowia publicznego na terenie pewnego okręgu miejskiego lub wiejskiego. Włączenie działalności nadzoru sanitarnego do ośrodka zdrowia umożliwia kontrolerom sanitarnym bliższe zetknięcie się z ludnością i jej otoczeniem oraz bliższe współdziałanie hygjeny publicznej.

Muchy w jesieni i w zimie

Muchy, których w miesiącach letnich bywa tak dużo, że stają się prawdziwem utrapieniem dla ludzi i dla zwierząt, zaczynają ginąć podczas chłodniejszych dni jesiennych, a z nastaniem zimy znikają niemal zupełnie. Pojedyńcze niedobitki owadów pojawiające się w tej porze roku w izbach mieszkalnych lub w kuchni, nietylko, że nie bywają zazwyczaj tępione, ale nawet są nieraz hodowane, jako osobliwość. Takie oszczędzanie zimowej muchy jest dobrocią serca najzupełniej niewskazaną, gdyż każda samica, która przetrwa zimę, zaczyna, z nastaniem cieplejszej pory, nanowo składać jaja i przyczynia się niemało do powiększenia letniej plagi, gdyż jak wiemy, zdolność rozmnażania się tych owadów jest niezmiernie duża. Dla tego każdą muchę zimową trzeba niszczyć bezlitośnie, czy to zabijaniem specjalnie do tego przyrządzoną klapką, rozwieszaniem lepiących papierów, lub też stawianiem naczyń z trującym płynem, jak np. mleko na wpół z wodą z dodatkiem jednej szóstej części roztworu formaliny, lub jednoprocentowego roztworu sodu kwasu salicylowego; płyn należy nalać na płaski spodeczek i umieścić w miejscu niedostępnem dla dzieci i dla zwierząt pokojowych.

Nietylko w budynkach mieszkalnych ale też i w gospodarskich trzeba systematycznie walczyć z muchami w porze zimowej. W ciepłych stajniach i oborach muchy mogą się rozmnażać nawet w miesiącach zimowych, nie tak obficie jak w ciepłej porze, ale skutkiem tego z wczesną

wiosną ilość ich zwiększa się bardzo szybko. Więc i w tych zabudowaniach należy stosować środki niszczące, jako to lepkie papiery lub rozpylanie proszków trujących na owady. Przytem, najważniejszym warunkiem pozbycia się natrętów, jest utrzymanie czystości, usuwanie nawozu, albowiem poczwarki w nawozie zimują doskonale i rozwijają się z nastaniem ciepłych dni.

Zatem niszczenie zimowej muchy jest najlepszym sposobem uniknięcia tej prawdziwej plagi letniej, jaką jest obfitość tego owadu, którego obecność, nietylko, że jest przykra i dotkliwa dla ludzi i dla zwierząt, ale co gorsze, zagraża zdrowiu, gdyż, jak wiadomo, muchy przenoszą różne zarazki chorobotwórcze.

Kąpiel jest jednym z warunków zdrowia

Dla utrzymania zdrowia trzeba się kąpać często i regularnie. Wiele osób uważa, niewiadomo na jakiej zasadzie, że w miesiącach zimowych i wiosennych kąpać się nie potrzeba. Wprowadzanie w życie, tej zasady jest przyczyną różnych chorób skórnych i chorób dróg oddechowych. Jest rzeczą dowiedzioną, że przeziębienia, influenza i zapalenie płuc, zdarzają się najczęściej u tych ludzi, którzy boją się wody.

Kąpiel służy trzem celom. Po pierwsze — podnosi urodę ciała, powtóre — zabezpiecza od różnych chorób, po trzecie—przez swe pobudzające działanie czyni człowiekowi lżejszym trud pracy codziennej.

Rozmaite zużyte produkty ciała są wydalane przez skórę. Jedynie częsta kąpiel może uwolnić pory skóry od tych zużytych materjałów,—w przeciwnym razie, maleńkie otworki jakimi są pory skóry nie dają im wyjścia na powierzchnię ciała i wówczas zniszczone produkty dostają się z powrotem do krwi lub też, kosztem uszkodzenia skóry, tworzą na niej pryszcze, wyrostki i owrzodzenia. W miarę jak organizm wchłania powrotnie zatrute produkty, człowiek traci pogodę umysłu i odporność fizyczną, staje się zarazem skłonny do różnych chorób, zwłaszcza do chorób dróg oddechowych. Kąpiel nie jest powodem do przeziębienia, jak wiele osób sądzi, ale raczej przeziębienie bywa często następstwem, nieużywania kąpieli.

Woda pobudza czynności skóry i przyspiesza podskórne krążenie krwi. Ta sprawna działalność chroni organizm od przedostania się zarazków, które szukają wszelkich dróg wejścia do organizmu. Krew, kręcąc przez zdrowe tkanki ciała zwalcza z łatwością natrętnego wroga jakim są zarazki—gdy jednak spotka na swej drodze miejsce zatrute — traci możność pokonania go. W tkankach ciała przeładowanych zatrutemi produktami — krew krąży powolnie,—człowiek wówczas czuje się przygnębionym moralnie i fizycznie i podatnym do różnych chorób.

Prosimy wpłacić zaległą prenumeratę na konto czekowe P. K. O. 14.757

Apteczki autobusowe

W roku ubiegłym na łamach „Orędownika Zdrowia” podawaliśmy jak jest zorganizowana pomoc doraźna na drogach we Francji.

Coraz bardziej rozwijający się u nas ruch automobilowy i autobusowy oraz zwiększająca się z nim ilość katastrof, których ofiarom najczęściej nie można było dać nawet najelementarniejszej pomocy, wskutek braku najniezbędniejszego materjału opatrunkowego, co fatalnie odbijało się na zdrowiu rannych, skłoniła władze sanitarne do wydania zarządzenia w sprawie konieczności posiadania przez każdy autobus skrzyneczki (apteczki) ratowniczej. Jeden typ takiej apteczki został opracowany przez Polski Czerwony Krzyż i zatwierdzony przez władze jeszcze w lipcu r. b., obecnie został zatwierdzony typ apteczki Warszawskiego Pogotowia Ratunkowego.

Zawartość autobusowej skrzynki ratowniczej tego typu jest następujący: 4 tabl. skoncentrowanego płynu Burowa, 25 gr. jodyny, 25o kolodium, 30o soli trzeźwiących (amoniaku), 25o kropli walerjanowych, 1 tub. waseliny bornej, 9 szt. opatrunków indywidualnych sterylizowanych, 10 szt. bandaży 4 c/m. — 10 szt. bandaży a 10 c/m, 2 rolki plastra lepkiego, 200o waty hygroskopijnej, 300o ligniny, 1 temblak, 2 szyny drewniane 60o c/m, 2 szyny tekturowe 60 c/m, 1 ręcznik, 1 mydelniczka, 1 nożyce w futerale, 1 kubek aluminjowy, 12 agrafek małych, 2 agrafki duże, 1 wąż gumowy, 1 atlas ratowniczy.

Apteczki te będą kontrolowane przez lekarzy powiatowych co do ich stanu, tak pod względem czystości i kompletu, jak i co do jakości i ilości wykazanych środków.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA“, Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 334-48.